Cum să te iubeşti pe tine însăți, femeie!

Postat in 04/04/2013 scris de Niculina Gheorghita

1. Încetează orice critică. Criticile nu schimbă nimic. Refuză să te autocritici mereu. Acceptă-te exact aşa cum eşti. Orice se poate schimba. Când te critici, schimbările induse în tine sunt menite să te ţină în programul de neputinţă. Când te aprobi schimbările vor fi constructive şi adevărate.

2. Nu te înspăimânta singură. Nu te mai teroriza cu gândurile vechi pline de teamă şi nesiguranţă. Acesta este un mod lamentabil de a trăi. Găsește-ți o imagine mentală sau o afirmație, care îți aduce liniște şi bucurie şi transformă-ţi imediat teama şi frica în gânduri pline de pace.

3. Fii gentilă, bună şi răbdătoare. Fii blândă cu propria persoană. Fii bună cu tine însăți. Ai răbdare cu tine în timp ce înveţi noile programe, scheme de gândire. Comportă-te faţă de tine însăți ca şi faţă de o persoană mult iubită.

4. Fii bună cu gândurile tale. Când ne detestăm propria persoană, ne detestăm de fapt Sinele nostru Divin. Nu te urî pentru gândurile pe care le ai, doar schimbăți-le cu blândeţe, prin afirmații constructive.

5. Roagă-te, fii în contact cu Sinele Divin. Criticismul distruge spiritul. Rugăciunea îl înalţă. Roagă-te cât mai des, nu contează locul. Fii conştientă, implică-te cu toată fiinţa şi fii prezentă în tot ceea ce faci.

6. Susţine-te pe tine însăți. Găsește modalităţi diferite de a face asta. Adresează-te prietenilor şi permite-le să te ajute. A cere ajutorul cuiva la nevoie, înseamnă a fi puternică.

7. Fii plină de îngăduinţă faţă de propriile defecte. Acceptă faptul că le-ai creat pentru a-ţi acoperi o necesitate. Acum poți găsi alte căi de a le transforma. Desprinde-te cu toleranţă de vechile programe, scheme de gândire.

8. Ai grijă de propriul corp. Învaţă să te hrăneşti şi să ingerezi toate substanţele necesare unei bune funcționări a corpului fizic. De ce tip de hrană are nevoie corpul pentru a avea un nivel optim de forţă şi de energie? Învață să practici exerciţii fizice şi descoperiţi ce exerciţii vă plac. Mulțumește corpului tău fizic pentru că te susține să-ți manifești spiritul la muncă, acasă, la serviciu. Îndrăgește şi îngrijește templul în care locuiești.

9. Lucrează cu oglinda. Privește-te des în oglindă. Exprimă-ţi sentimentul de iubire crescândă pe care-l ai pentru sufletul tău. Iartă-ţi toate când te privești în oglindă. Vorbește cu părinţii tăi,

privind în oglindă. Iartă-i şi pe ei. Măcar o dată pe zi spune-ţi: „te respect, te iubesc, te ador!”. Fii de partea ta în tot ceea ce faci.

10. Începe acum. Nu aştepta să te simţi bine, sau să slăbești, sau să obţii un nou serviciu, sau să ai o nouă relaţie. Începe acum şi fă-o cât poţi mai bine, prezentă şi conştientă.

„Puterea provine din disciplină”